Zupa na zimno z ogórków i awokado z gremolatą

Czas ogółem **12 min** **12 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.143 kJ / 512 kcal

Tłuszcz: **40 g** Białko: **13 g**
Węglowodany: **23 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

500 g	kefiru
1	awokado
1	długi ogórek
1	cebula dymka
1 pęczek	szczypiorku
1 pęczek	pietruszki
1 pęczek	bazylii
2 łyżki	soku z limonki
2 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
4 łyżki	oliwy z oliwek
Gremolata:	
1 pęczek	pietruszki
2	ząbki czosnku
1 łyżka	oliwy z oliwek
1 łyżka	startej skórki z cytryny
0,5 łyżeczki	pieprzu
Dodatkowo:	
	kilka plasterków czerwonej cebuli do przybrania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj gremolatę. Czosnek i pietruszkę drobno posiekaj.

Krok 2

Wymieszaj je z oliwą z oliwek, skórką z cytryny i pieprzem. Wstaw do lodówki.

Krok 3

Umyte warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Zioła posiekaj.

Krok 4

Zioła, warzywa i oliwę zmiksuj z kefirem.

Krok 5

Dopraw cytrusowym sosem sojowym Ponzu Kikkoman i sokiem z limonki.

Krok 6

Podawaj z cienko pokrojoną czerwoną cebulą i gremolatą.